

Годовой учебно-тренировочный план

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки	
		Этап начальной подготовки	
		До года	Свыше года
		Недельная нагрузка в часах	
		6	8
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах	
		Наполняемость групп (человек)	
		12	
1.	Общая физическая подготовка	115,44	112,3
2.	Специальная физическая подготовка	43,68	74,9
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	8,32
4.	Техническая подготовка	140,4	187,2
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	9,36	20,8
6.	Инструкторская и практика	-	4,16
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль мероприятия	3,12	8,32
Общее количество часов в год		312	416